DOCUMENT RESUME

ED 472 737 PS 031 009

AUTHOR	Landry, Susan, H.; Ramey, Craig T.
TITLE	Buen Comienzo, Buen Futuro: El Bebe de Diez Meses (Healthy Start, Grow Smart: Your Ten-Month-Old).
INSTITUTION	Department of Agriculture, Washington, DC.; Department of Education, Washington, DC.; Department of Health and Human Services, Washington, DC.
PUB DATE	2002-00-00
NOTE	40p.; This publication was an initiative of Laura Bush as the First Lady of Texas and sponsored by the Texas Department of Health. For English version, see ED 471 281.
AVAILABLE FROM	ED Pubs, Publications Center, U.S. Department of Education, P.O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398. Tel: 877-433-7827 (Toll Free); Tel: 800-872-5327 (Toll Free); Fax: 301-470-1244; e-mail: edpubs@inet.ed.gov; Web site: http://www.ed.gov/pubs/edpubs.html. For full text: http://www.ed.gov/offices/OESE/earlychildhood/healthystart/tenmonthspanish.pdf.
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom (055)
LANGUAGE	Spanish
EDRS PRICE	EDRS Price MF01/PC02 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Child Health; Child Rearing; Child Safety; Childhood Needs; Cognitive Development; *Infant Care; *Infants; Multilingual Materials; *Parent Child Relationship; Physical Development; Play

ABSTRACT

Distributed by the U.S. Departments of Agriculture, Education, and Health and Human Services, this Spanish-language pamphlet provides parents with information and advice about their infants in the tenth month of life. Following a brief description of developmental characteristics at this age, the pamphlet offers advice on a variety of topics, including: guarding against poisons, nursing breaks, fears and tears, teeth cleaning, learning through play, educational toys, child safety, and guidance and discipline. The pamphlet concludes with a list of relevant information resources for families. (HTH)

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made
from the original document.

ED 472 737

PS 031009

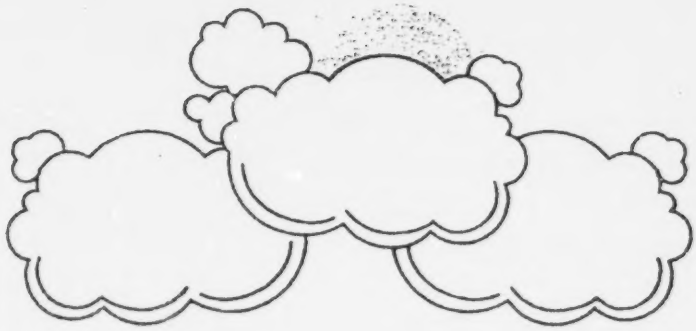
U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
X This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.
• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

Buen Comienzo, Buen Futuro

El Bebé de Diez Meses

BEST COPY AVAILABLE

BEST COPY AVAILABLE



Buen Comienzo, Buen Futuro

El Bebé de Diez Meses

Preparado por el:

Departamento de Agricultura de EE.UU.
Departamento de Educación de EE.UU.
Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.

2002

Reconocimientos

Esta publicación fue una iniciativa de la Sra. Laura Bush como primera dama de Texas y fue patrocinada por el Departamento de Salud de Texas. El presidente Bush y la Sra. Bush han pedido que el Departamento de Agricultura de EE.UU., el Departamento de Educación de EE.UU. y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. revisen esta serie de publicaciones y la distribuyan.

Nos gustaría agradecer al Departamento de Salud de Texas por su cooperación y ayuda para llevar esta publicación a las familias de todo Estados Unidos. Además, reconocemos las contribuciones de Susan H. Landry, Ph.D., Craig T. Ramey, Ph.D. y de muchas otras personas que participaron en la preparación de esta revista.

Lo que encontrará adentro

Los 10 meses. ¡Qué fantástico! 1

Preguntas que hacen los padres 2

Protección contra los venenos 4

Los niños y las plantas de la casa 6

Pausas en la lactancia 8

La hora de comer 10

Temores y llanto 13

Haga que la limpieza de los dientes sea divertida 14

¿Cómo es tener 10 meses? 16

Cómo aprender por medio del juego 17

La intervención precoz y las habilidades en desarrollo del bebé 18

Juegos para desarrollar habilidades 19

Juguetes educativos 20

Objetos de consuelo 22

La seguridad es prioridad, a cualquier edad 24

Nunca sacuda a un bebé 25

Orientación y disciplina 26

Cuando usted se siente mal 28

Fuentes de información para las familias 30

Los 10 meses. ¡Qué fantástico!

Rubí y Alberto están emocionados con las nuevas habilidades de Yésica que tiene 10 meses. ¡Este mes son tantas! Yésica llama a sus papás diciendo "Mamá" o "Papá". Quiere alimentarse sola en cada comida. A veces toma de su taza sin derramar nada. Trata de pararse sola. Le gusta practicar dando pasitos de lado a lo largo del sofá, y sabe que tiene que prenderse de algo para mantenerse estable. Aún gatea para moverse deprisa en la casa.

Yésica lo explora todo. Saca ollas y tapas del gabinete de la cocina, arrastra la ropa que saca del cesto de ropa y riega revistas por todos lados. Todas las cosas son juguetes que usa para aprender. Cuando Yésica tenía 6 meses, hizo amistad con Rollo, el perro del vecino. Este mes le espantan los fuertes ladridos de Rollo. Ahora llora y se aferra de uno cuando Rollo se acerca.

Rubí y Alberto saben que tienen que ser rápidos para adelantarse a las acciones de Yésica. En la edición de este mes, usted aprenderá más sobre su bebé. Aprenderá más formas de ayudar a que su bebé crezca, aprenda y esté sano y seguro.

Preguntas que hacen los padres

Pregunta

Cuando veo televisión, mi bebé juega con los controles o le pega a la pantalla. Le digo que no lo haga pero no me obedece, ¿qué puedo hacer?

Respuesta

A esta edad, los bebés son curiosos y quieren probarlo todo. Además, su periodo de atención es corto. Se aburren con una cosa y enseguida les atrae otra.

Un televisor es interesante para un bebé. Los botones de control son del tamaño preciso para sus deditos. Puede oprimirlos o darles vuelta. La pantalla del televisor es un espectáculo de luces y colores. Además, el televisor hace mucho ruido.

El televisor también puede ser un riesgo. Los botones se pueden zafar y si el bebé se mete uno a la boca, se puede ahogar. Algunos televisores son más pesados de arriba que de abajo. Si golpea sobre la pantalla, se le puede caer encima.

Decirle "no" una y otra vez no da resultado. La memoria del bebé apenas empieza a desarrollarse, así que le es difícil recordar que no debe jugar con el televisor. Además, es muy interesante como para que lo ignore.

Para que no corra peligro, asegúrese de que el televisor esté firme y fuera de su alcance. Colóquelo en un anaquel alto o en un gabinete.

A veces usted sabe cuando el bebé está a punto de jugar con el televisor. Tal vez empiece a gatear hacia éste. Trate de distraerlo antes de que llegue. Dele algo para que juegue. Como ya sabe que los controles lo atraen, dele algo más seguro.

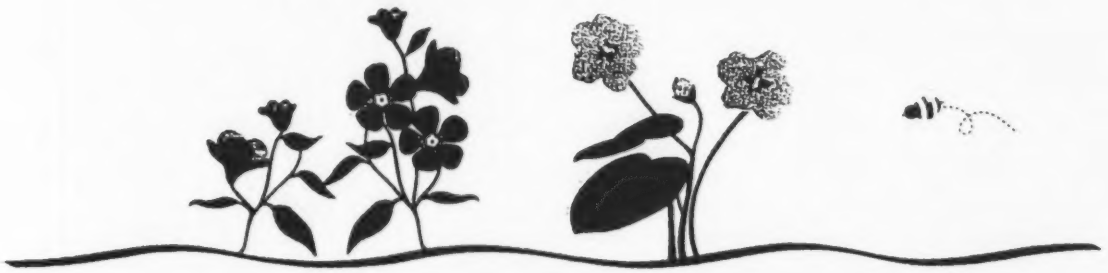
Dele una caja de actividades que tiene botones, discos y otras cosas que puede mover. También puede hacer la caja de actividades con una caja de cartón. Recorte grandes círculos, cuadros y otras formas del cartón. Péguelas a la caja con clavitos que se abren por dentro de la caja. Selle la caja con cinta adhesiva. Enséñele al bebé a girar las figuras. Pegue un forro de plástico en un lado de la caja. Meta fotos llamativas en el forro. Háblele a su bebé de las fotos.

Protección contra los venenos

Muchos productos del hogar pueden ser venenosos. A continuación hay algunos:

- ★ los productos de limpieza para la cocina, como el limpiahornos y el detergente para el lavaplatos
- ★ los productos de limpieza generales como el amoníaco, el lustra-muebles y el blanqueador
- ★ el líquido para limpiar el inodoro, el líquido para destapar las tuberías de drenaje y otros productos de baño
- ★ los productos para lavar ropa, tales como el blanqueador, el quitamanchas y el suavizante de ropa
- ★ la trementina, el queroseno, el líquido para encendedores y el encendedor de carbón
- ★ el quitapintura, el disolvente, la pintura y el barniz
- ★ productos como la gasolina y el anticongelante
- ★ los productos de baño y belleza, como el maquillaje, el quitaesmalte y el perfume
- ★ los insecticidas, las trampas para cucarachas, los venenos para ratas y hormigas
- ★ los medicamentos recetados o sin receta, como la aspirina, las pastillas para dormir, los laxantes y el jarabe para la tos
- ★ las vitaminas, las tabletas de hierro y otros complementos alimenticios

Si su hijo ingiere algún producto del hogar, consiga ayuda de inmediato. Si su hijo no está respirando, llame al 9-1-1 ó llame al Centro de Control de Envenenamientos al 1-800-222-1222.



Consejos para la seguridad

Los bebés son curiosos por naturaleza. A esta edad tratan de gatear por todas partes. Pueden trepar para conseguir las cosas que quieren. Proteja a su hijo contra los venenos. A continuación hay algunos consejos para la seguridad:

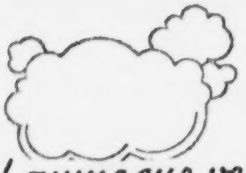
- ☆ Vigile a su hijo en todo momento. Quédese cerca de él y manténgalo fuera de peligro.
- ☆ Guarde los venenos en gabinetes bajo llave.
- ☆ Guarde los productos del hogar fuera del alcance del bebé.
- ☆ Asegúrese de que todos los medicamentos tengan tapas de seguridad. Éstas hacen más difícil que los niños los destapen, pero no se confíe de las tapas de seguridad solamente. Si tienen suficiente tiempo, los niños se las ingenian para abrirlas.
- ☆ No deje ningún medicamento en la mesa de la cocina o en el lavabo del baño. Mantenga todo medicamento fuera del alcance del bebé.
- ☆ Guarde su bolsa, así como la de cualquier persona que venga de visita. Las bolsas muchas veces tienen medicamentos y otros productos dañinos.
- ☆ Tire medicamentos viejos. Revise la fecha de vencimiento en la etiqueta. Eche la medicina vencida al inodoro y enjuague el recipiente.
- ☆ Guarde los productos en sus recipientes originales. Por ejemplo, no ponga gasolina en una botella de refresco, para que no haya peligro de que un niño los confunda.
- ☆ Guarde los productos dañinos lejos de los alimentos.
- ☆ Deshágase de los productos dañinos que no necesita. Es mejor tirar medio bote de disolvente que arriesgarse a un accidente. Llame a la agencia que recoge la basura. Ellos tienen un lugar especial para deshacerse de estos productos.

Los niños y las plantas de la casa

Las plantas embellecen nuestros hogares. Las plantas y flores son lindas en los parques y jardines. Sin embargo, muchas plantas pueden ser peligrosas. La hiedra venenosa puede causar salpullido. Las rosas y algunos tipos de cacto tienen espinas. Algunas plantas contienen toxinas en sus hojas, semillas o flores. Hay demasiadas plantas tóxicas como para enumerarlas aquí. Algunas de las más comunes son paraíso (cinamomo), hiedra inglesa, lantana y adelfa. Los bebés que gatean y son curiosos, suelen querer jugar con las plantas.

A continuación hay algunos consejos para la seguridad con las plantas:

- ★ Conozca el nombre de todas las plantas que crecen alrededor o dentro de su casa. Averigüe cuáles son las venenosas.
- ★ Si tiene plantas en el interior de la casa, póngalas fuera del alcance del bebé. Guarde las semillas y los bulbos donde su hijo no los pueda alcanzar.
- ★ Recuerde que las plantas de la época navideña pueden ser tóxicas. Éstas son, entre otras, el muérdago, el acebo y la nochebuena (flor de Pascua).
- ☆ Anime a su bebé a oler las flores y las hojas pero no deje que se las meta a la boca.
- ★ No coma plantas silvestres, en particular los hongos.
- ☆ No haga silbatos, juguetes, guirnaldas o coronas con plantas desconocidas.
- ☆ Aprenda a reconocer el zumaque venenoso y la hiedra venenosa. No toque las hojas, los tallos ni las raíces.



Qué hacer si su hijo toca el zumaque venenoso o la hiedra venenosa

Tan pronto como sea posible:

1. Quítele toda la ropa.
2. Lávele bien la piel con agua y jabón.
3. Lave la ropa y los zapatos con agua caliente y jabón.

Si le da salpullido, llame al doctor.

Diez plantas inofensivas para su hogar

Estas 10 plantas no son tóxicas. Sin embargo, cada persona reacciona de manera diferente a las plantas. Así que, asegúrese de que su hijo no trate de comérselas. Mejor, enséñele a acariciar las hojas.

- ☆ violeta africana
- ☆ helecho de Boston
- ☆ dracaena
- ☆ pimentero
- ☆ malamadre
- ☆ begonia
- ☆ coleus blumei
- ☆ planta de jade
- ☆ planta del caucho
- ☆ hiedra sueca

Pausas en la lactancia

Es raro que durante el primer año un bebé rechace por su propia cuenta que su mamá lo amamante. Sin embargo, no es raro que un bebé no quiera que su mamá lo amamante por un tiempo. Esto no es lo mismo que el destete. El destete natural ocurre en el transcurso de varias semanas o meses. Una pausa durante la lactancia generalmente ocurre de repente. Usted y el bebé se sentirán descontentos cuando esto ocurra. Trate de descubrir por qué no quiere su bebé que lo amamante.

- ☆ ¿Está usando un perfume nuevo?
- ☆ ¿Está usando un jabón nuevo?
- ☆ ¿Está sufriendo estrés por el trabajo?
- ☆ ¿Ha vuelto a menstruar?
- ☆ ¿Está comiendo algún alimento picante nuevo?
- ☆ ¿Ha comenzado a fumar?

Algunas de estas cosas causan olores que pueden confundir a su bebé. Pueden hacer que su leche tenga un sabor diferente y poco apetitoso. A veces, cuando un bebé está enfermo o le están saliendo los dientes no quiere que su mamá lo amamante. Cuando el bebé no aguanta el dolor, ni siquiera el amamantamiento se lo quita.

Hay cosas que usted puede hacer para ayudar a su bebé a volver a permitir que lo amamante. Descarte la posibilidad de que rechaza la lactancia por una razón médica. Si puede identificar lo que le molesta al bebé, trate de cambiar ese producto o comportamiento. Si no logra identificar la causa, trate de ponerle más atención. Cambie la posición en la cual lo amamanta. Amamántelo cuando esté relajado o adormilado. Respire profundo antes de amamantarlo y sea paciente. La mayoría de los bebés regresan a su rutina normal en cuestión de unos días.

Durante la pausa en la lactancia, usted puede extraerse la leche de acuerdo con su antigua rutina de alimentación. Esto le ayudará a prevenir la incomodidad de tener los senos llenos. También ayudará a mantener el suministro de leche. Dele a su bebé leche materna en una taza hasta que esté listo para que lo amamante de nuevo. Tomar leche de la taza no satisfará su necesidad de chupar y, por lo tanto, esto puede alentarlo más pronto a alimentarse con el pecho.

Puede extraerse la leche con una bomba mecánica o a mano. Es más fácil aprender a hacerlo si un consejero especialista en la lactancia se lo enseña. Pídale a su doctor el nombre de alguien que le pueda ayudar. Mientras aprende, sea paciente consigo misma. Recuerde que la leche materna es el mejor alimento que le puede dar a su bebé.

Para saber más sobre cómo amamantar, puede comunicarse con el departamento de salud, la clínica de Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por su sigla en inglés), el hospital, La Liga de la Leche de su comunidad o con el doctor. Puede llamar a La Liga de la Leche al 1-800-LALECHE, o puede visitar su sitio en la Red en www.lalecheleague.org/.

La hora de comer

Ahora la proteína es una parte importante en la dieta de su bebé. Los alimentos como el pollo, el pescado, los frijoles y la carne de res y de puerco son buenas fuentes de proteína y hierro que su bebé necesita. Asegúrese de que la carne esté bien cocida. Córtela en pedazos pequeños o desmenúcela. La carne no debe ser grasosa. Quítele toda la grasa visible antes de servírsela al bebé.

Alergias a algunos alimentos

A medida que vaya agregando nuevos alimentos a la dieta de su bebé, esté alerta para percibir reacciones alérgicas. Gradualmente agregue requesón, quesos duros y yogur a la dieta de su bebé. Estos alimentos ricos en proteína se pueden usar de vez en cuando pero pueden causar una reacción alérgica. También le puede preparar yema de huevo separada de la clara y cocinada que es buena fuente de hierro. Evite darle huevos enteros o clara de huevo porque también pueden causar una reacción alérgica. No le dé huevos enteros a su bebé hasta después de que cumpla un año.

Dele alimentos nuevos uno por uno. Deje pasar unos días antes de darle otro. Si su bebé sufre una reacción, deje de darle el alimento. Si no hay reacción, puede prepararle el mismo alimento o probar uno nuevo.

Alerta sobre la miel de abeja

No le dé miel de abeja a su bebé antes de su primer cumpleaños. La miel puede contener microbios que pueden enfermarlo.

La falta de apetito

Al final del primer año, se dará cuenta de que su bebé come menos. Puede que esté creciendo más lentamente. También tiene muchas actividades nuevas y emocionantes que lo distraen de las comidas. No se preocupe, siga dándole alimentos nutritivos en un horario fijo. Confíe en que su bebé comerá lo necesario. Recuerde que las horas de comida y merienda son mejores cuando son placenteras y periódicas.

Los alimentos que se comen con las manos animan a su bebé a comer. También fomentan su independencia que va en aumento. Ofrezca alimentos como macarrón cocido, vegetales blandos cocidos, rebanadas de fruta madura pelada, pequeñas rebanadas de queso, pedacitos de pan y galletas saladas.

La alimentación con fórmula para bebés

Siga cargando al bebé en el regazo cuando le dé el biberón con fórmula. Nunca recueste el biberón en ninguna parte ni deje que el bebé se acueste mientras toma. Cuando el bebé quiera bajarse, quítele el biberón. No deje que se acostumbre a cargarlo por todos lados. Ofrézcale agua o jugo en una taza.

La fórmula y el jugo contienen azúcar. Quedarse dormido con un biberón que contenga líquido azucarado puede causar caries en los dientes. A esto se le llama "caries causadas por el biberón". Esto se puede evitar al no acostar al bebé con un biberón. En vez de darle el biberón, dele una cobija o un juguete que lo consuele y le ayude a sentirse seguro.

La hora de comer continuación...

La perfección se logra con la práctica

Dele a su bebé una cuchara para agarrar durante la hora de la comida. Enséñele a sostenerla, meterla a la comida y llevarse la comida a la boca. Probablemente necesite mucha práctica. Sirva alimentos que se queden en la cuchara fácilmente, como puré de manzana o de papa, y cereal cocido, como avena o puré de arroz. Dele también alimentos que pueda agarrar con los dedos. El niño está perfeccionando esta habilidad y esto le ayuda a desarrollar el control motor en las manos.

Las comidas en familia

Su bebé está mejorando su habilidad de alimentarse. También es más sociable y le gusta estar con el resto de la familia.

Vaya acostumbrándolo a las comidas en familia. Dele la mayor parte de su comida antes de que el resto de la familia esté listo para comer. Deje que se alimente solo con las manos, mientras la familia disfruta de la comida. Apague el televisor. Incluya al niño en la conversación familiar. Háblele sobre las actividades de todos. Hable sobre la comida. Anime a los otros miembros de la familia a que también hablen con el bebé.

Por supuesto que un bebé de 10 meses no entenderá todas las palabras que ustedes digan. Pero sí va a entender que la gente disfruta de la compañía de los demás. Aprenderá que la conversación va en ambas direcciones. A veces escuchamos y a veces hablamos. También asociará la hora de la comida con la relación estrecha que tiene con su familia cariñosa.

Temores y llanto

Su bebé se mueve **de un lado para otro.** Percibe sus alrededores. Ha aprendido a reconocer las cosas conocidas... su familia, su casa y sus juguetes. También se da cuenta de lo desconocido... un extraño, una sirena repentina o un ladrido fuerte.

Consuele a su bebé y tranquilícelo. Dígale "Qué ruido tan fuerte. Es la sirena de los bomberos. Ese ruido avisa a las personas que se deben quitar del camino. Qué pena que te asustó. Vamos a abrazarnos hasta que te sientas mejor".

Su bebé puede temer a los desconocidos. Esto es normal. Se llama "ansiedad por los desconocidos". El temor comienza cuando su bebé nota las diferencias entre las personas. Éste es un gran paso en el desarrollo. Significa que su bebé está aprendiendo sobre su mundo y las personas que lo rodean.

Algunos bebés hacen berrinches, se esconden o lloran cuando se encuentran con personas desconocidas. Cuando visite un lugar nuevo, dele tiempo a su bebé para adaptarse. Abrácelo y deje que mire a su alrededor. Háblele tranquila y suavemente. Dígales a los parientes y amigos que lo traten con calma. Deje que su bebé inicie el contacto. Se relajará al cabo de poco tiempo. A veces su curiosidad vencerá su timidez. Se bajará de su regazo para explorar algo nuevo.

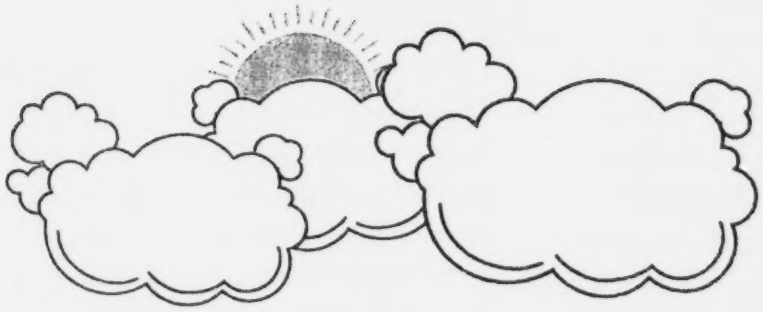
Sus propios temores

Trate de no transmitir sus propios temores al bebé. Por ejemplo, si le espantan los relámpagos y truenos, hable sobre la tormenta con su bebé. Mire los relámpagos en el cielo. Mida el tiempo entre relámpagos y truenos. Si ya sabe que se aproxima un trueno, le espantará menos.

Haga que la limpieza de los dientes sea divertida

A los 10 meses, los bebés están muy pequeños para limpiarse los dientes solos. Sin embargo, usted puede comenzar ahora y hacer de la limpieza bucal un hábito de por vida. Su bebé aprende más al observarlo a usted. Dele un buen ejemplo cepillándose los dientes después de cada comida y deje que el bebé lo mire hacerlo. Después, límpiele los dientes con una toallita limpia, suave y húmeda para quitar los microbios. Hágalo después de cada comida. No use pasta dental hasta que el bebé sea mayor.

Haga divertida la actividad de limpiarse los dientes. Haga un títere de un calcetín viejo, blanco y limpio. Dibuje ojos y boca en la parte inferior cerca de los dedos. Meta la mano en el calcetín. Haga como si le limpiara la boca al títere. Deje que su bebé lo intente. También puede usar un peluche.



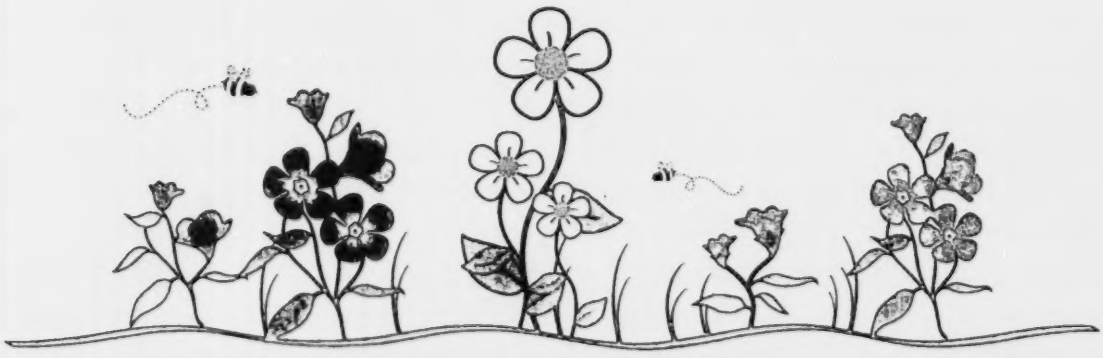
Cante mientras le limpia los dientes. Invente las palabras o sustituya las palabras a continuación por las originales de una canción conocida.

Así nos limpiamos los dientes, los dientes... Así nos limpiamos los dientes por la mañana... (Así nos limpiamos los dientes antes de acostarnos).

Use la tarea de la higiene dental para el aprendizaje. Señale sus dientes y diga, "dientes". Pregúntele al bebé, "¿Dónde están tus dientes?" Hable sobre la limpieza. Use palabras como cepillo, limpiar, lengua, arriba, abajo, atrás, adelante. Su bebé debe saber estas palabras cuando comience a limpiarse los dientes.

Haga que limpiarse los dientes sea una experiencia placentera. Así, su bebé querrá intentarlo por sí solo.

Las manchas blancas en los dientes del bebé pueden ser una señal de caries. Si nota manchas blancas, llame al dentista.



¿Cómo es tener 10 meses?

- ☆ No me gusta estar alejado de ti.
- ★ Subo y bajo las escaleras gateando pero siempre necesito tu ayuda para hacerlo sin peligro.
- ☆ Logro pararme si puedo apoyarme en un mueble firme.
- ☆ Después de estar de pie, me siento con equilibrio y control.
- ★ Señalo las partes de mi cuerpo cuando me preguntas dónde están.
- ☆ Digo "no" y muevo la cabeza de lado a lado.
- ★ Sé cuando estás feliz o triste por lo que yo hago.
- ★ Me gusta imitar a la gente, los gestos y los sonidos.
- ☆ Practico diciendo palabras. A veces puedes entender lo que digo.
- ☆ Tengo juguetes favoritos que me consuelan cuando estoy molesto.
- ☆ Me asustan algunos ruidos fuertes, como los de los truenos y la aspiradora.
- ★ Me gusta hacer las cosas yo solo, pero quiero que te quedes cerca de mí por si necesito ayuda.
- ☆ Tengo algunos dientes y necesito ayuda para limpiármelos.
- ☆ Me pongo molesto cuando estoy cansado. A veces me cuesta trabajo dormirme.
- ★ Confío en que comprendas el significado de mis diferentes llantos y sonidos.
- ★ Me gusta probar alimentos nuevos que puedo comer solo.

Cómo aprender por medio del juego

Su bebé es único. ¡No hay nadie como él! Aprende a su propio paso. Tiene preferencias y gustos específicos. Tiene una personalidad que es solo suya.

Hay algunos rasgos que su bebé comparte con otros bebés de 10 meses. Casi todos los bebés se benefician de las siguientes sugerencias.

Hable con él. Usted se puede dar cuenta de que entiende muchas de sus palabras y expresiones. Anímelo a que lo imite a usted.

Mantenga a su bebé interesado. Hacer las mismas cosas una y otra vez es importante para el desarrollo de algunas habilidades. Sin embargo, no deje que se vuelva aburrido. Cante nuevas canciones. Cuente nuevos cuentos. Miren nuevas fotos. Jueguen nuevos juegos.

Enséñele al bebé que usted está orgulloso de él. Aplauda y sonría cuando haga algo nuevo. Diga, por ejemplo, "Rigo, lo hiciste solo, ¡qué muchacho tan grande!"

Léale al bebé. Deje que se siente en su regazo mientras lee un libro o miran los dibujos. Haga que la lectura sea parte de su rutina a la hora de acostarse. Pronto, su hijo le estará leyendo a usted.

Mantenga a su bebé fuera de peligro. Asegúrese de que él no se lastime al explorar sus alrededores en el hogar.

BEST COPY AVAILABLE

La intervención precoz y las habilidades en desarrollo del bebé

Los niños aprenden habilidades a medida que crecen. Estas habilidades se presentan cuando el niño tiene ciertas edades. Un niño aprende las habilidades a su propio paso. Usted puede observar cómo aprende su hijo. Observe cuándo empieza a gatear, a caminar, a hablar y a alimentarse solo.

Si le preocupa que su hijo esté aprendiendo las habilidades muy lentamente, llame a su doctor. También puede llamar al 1-800-695-0285 para obtener información. La llamada es gratuita. Cuando llame, le darán instrucciones sobre cómo comunicarse con el programa de intervención precoz del estado donde vive. El personal del programa de intervención precoz de donde vive puede ayudarle a encontrar ayuda en su estado.

¿Qué es un programa de intervención precoz?

Un programa de intervención precoz ayuda a los niños de recién nacidos hasta los 3 años de edad. El personal de intervención precoz puede ayudar a su bebé a aprender a voltearse, a sentarse, a gatear y a agarrar juguetes.

También ayuda a los niños con problemas de la vista, la audición y el habla.

¿Cómo ayuda un programa de intervención precoz?

Puede ayudarle a su hijo a conseguir los servicios que necesita y también ayudarle a usted a unirse a un grupo de apoyo.

Su familia y el personal de intervención precoz pueden trabajar juntos para planear los servicios. Estos servicios son para enseñar las habilidades básicas y se pueden ofrecer en su casa o en el centro de cuidado de niños.

Juegos para desarrollar habilidades

Diviértase ayudando a su bebé a desarrollar estas habilidades.

Habilidades físicas: A su bebé le encanta imitarlo. Póngase de rodillas y gatee con él. Jueguen a imitarse. Siéntese en el piso con él y deje que copie sus movimientos. Por ejemplo, golpee una caja vacía con una cuchara de madera. Dele la cuchara al bebé y ayúdele a golpear también.

Habilidades emocionales: Fomente en su bebé orgullo por lo que él hace. Háblele durante el día. Dígale que se está poniendo fuerte. Dígale que es listo o amable. Por ejemplo, Andrés gatea hacia el teléfono cuando lo oye sonar. Dígale, "¡Qué bien! Sabes cuando suena el teléfono porque vas hacia él".

Habilidades intelectuales: Ayúdele al bebé a aprender sobre los tamaños. Dele dos o tres cajas vacías. Hable sobre la caja más grande, más chica, más alta, más ancha, más larga o más corta.

Habilidades sociales: Enséñele al bebé a tocar suavemente. Por ejemplo, cuando le jale el cabello, dígale en voz calmada, "Eso me duele, mejor pon la manita así y tócame el cabello suavemente". Mientras dice las palabras, mantenga abierta la mano del bebé. Sosténgale la mano mientras usted se da palmaditas y se acaricia el cabello lentamente.

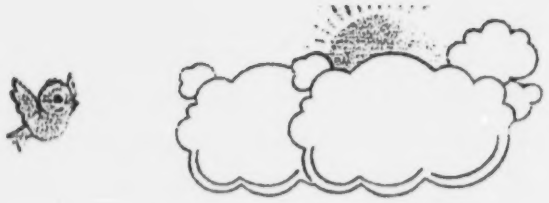
Habilidades lingüísticas: Juegue mucho con el eco. Haga sonidos como la, la, la o ba, ba, ba. Anime a su bebé a repetir los sonidos. Si él hace los sonidos, repítaselos usted. Esto lo prepara para que pronuncie las palabras.

Juguetes educativos

A veces, los padres **sienten que** deben comprarles juguetes educativos caros a los bebés. No se deje engañar por palabras grandes o envolturas elegantes. Cualquier cosa con la cual pueda jugar su bebé, de manera segura, le sirve para aprender.

Su bebé aprende por medio de sus sentidos: los ojos, la nariz, la boca, los dedos y los oídos. Trate de darle juguetes hechos a mano que estimulen todos sus sentidos. Los juguetes enumerados a continuación se construyen rápidamente, y son gratuitos. Los puede tirar cuando su bebé crezca o cuando ya estén dañados. Mantenga a su bebé fuera de peligro.

Háblele de los objetos ruidosos: Junte algunas cosas que hagan ruido. Puede escoger una sonaja, una caja cerrada de arroz, un silbato grande y un reloj despertador. Siéntese con el bebé y sacuda la sonaja. Hable sobre el ruido. Compárelo con el ruido que hace la caja de arroz cuando la sacude. Sople suavemente el silbato. Luego, prenda y apague el despertador varias veces. Hable sobre los distintos sonidos.

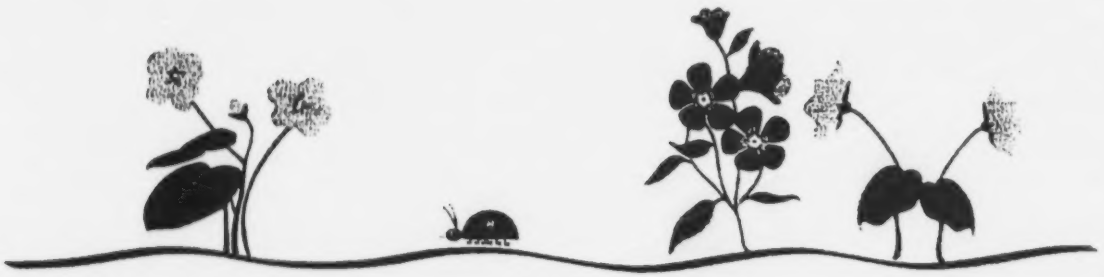


Revise juguetes pequeños para ver si son de un tamaño seguro: Use el tubito de cartón del rollo de papel higiénico para saber si un juguete es seguro o no. Si el juguete pasa por el tubito, es demasiado pequeño para que su hijo juegue con él de manera segura.

Huelan los perfumes: Reúna una variedad de objetos con aromas interesantes, como jabón, menta, crema o velas. Póngase una pequeña cantidad en la mano o en el dedo. Acerque la mano a la nariz del bebé. Háblele sobre los aromas. "Esto huele a jabón, lo usamos para bañarnos. ¿Te gusta como huele?"

Salgan al aire libre: Saque a su bebé de la casa. Deje que se siente en una cobija en el pasto. Manténgase cerca y abrácelo. Deje que toque el pasto. Háblele sobre la sensación: si está mojado, seco, liso o áspero. Llévelo a una caja de arena, una acera o un banco del parque. Deje que toque las superficies. Use palabras como tibio, frío, áspero, liso, desigual y duro.

Vean los animales: Recorte fotos de animales de revistas viejas. Mire las fotos con su bebé. Señale un animal. Háblele a su bebé sobre ese animal. Haga el sonido del animal. Por ejemplo, si le enseña la foto de una oveja, diga, "Aquí está la cabeza de la oveja. Tiene lana suave por todo el cuerpo. Una oveja dice 'baaa'".



Objetos de consuelo

Ya sea una cobija, un peluche o una tela sedosa, cualquiera que sea su forma, este objeto consuela y hace sentir seguro al bebé. Lo sustituye a usted: fiel, cariñoso y acogedor.

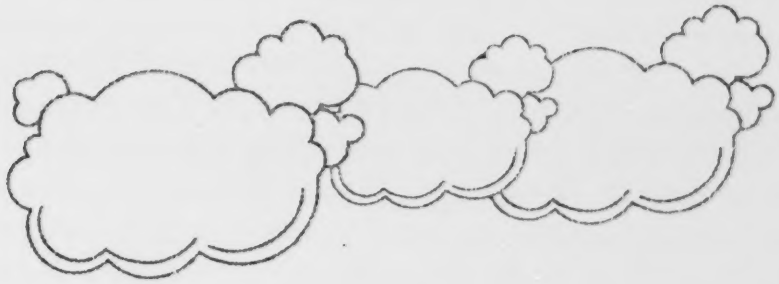
El objeto de consuelo puede ser la cobijita, el osito o tener cualquier otro nombre. Generalmente los bebés entre los 9 y 12 meses escogen sus objetos favoritos. Una vez que el bebé lo escoge, de allí en adelante, el artículo se puede convertir en parte de la familia.

Los objetos de consuelo no son una señal de debilidad. Al contrario, ayudan al bebé a aprender a estar separado de usted. Con el objeto, el bebé puede consolarse. Le ofrece consuelo en cualquier parte, aunque usted no esté allí. Le ayuda a dormirse cuando está cansado. Le da seguridad cuando está lejos de usted. Lo consuela cuando está asustado o enojado y cuando está en un lugar extraño, le ayuda a recordar la seguridad de su hogar.

Considere el objeto como algo que lo representa a usted. Le permite a su bebé pensar, "No puedo estar con mi mami o mi papi ahora, pero tengo esto en su lugar. Esto me recuerda a mi mami y a mi papi. Me ayuda a recordar que ellos me quieren y me cuidan".

Use estos consejos

- ☆ Anime a su bebé a escoger un objeto de consuelo. Dele el mismo objeto cuando esté molesto o necesite consuelo.
- ☆ Adopte una rutina para dormir. No se olvide de darle el objeto. Por ejemplo, diga "Es la hora de dormir, vamos por tu cobijita".
- ☆ No esconda el objeto ni prohiba su uso. Nunca lo use como premio ni castigo.
- ☆ Enséñele a su bebé dónde guardar el objeto cuando no lo esté usando.



La seguridad es prioridad, a cualquier edad

Recuerde siempre

- ★ Ponga al bebé en un asiento de seguridad para el carro y abróchele el cinturón antes de prender el vehículo. Mantenga el asiento mirando hacia atrás hasta que el bebé cumpla un año y pese por lo menos 20 libras. El asiento trasero es el lugar más seguro para los bebés y los niños.
- ★ Quédese con el bebé cuando esté jugando en el agua o cerca de ella. Nunca deje solo al bebé en la tina o la piscina. Los bebés se pueden ahogar en unas cuantas pulgadas de agua.
- ★ Nunca, jamás sacuda a su bebé.
- ☆ Aleje al bebé de las cosas que lo puedan quemar. No coma, beba o fume, ni lleve cosas calientes mientras lo carga.
- ★ Acueste al bebé boca arriba para dormir a menos que el doctor le indique lo contrario. Insista en que todos los que lo cuiden, hagan lo mismo.
- ☆ Prepare alimentos saludables. Evite los alimentos endulzados, salados o grasosos.
- ★ Guarde bajo llave las armas de fuego, el alcohol, los medicamentos y las sustancias químicas, como los productos de limpieza. Éstos pueden matar al bebé.
- ★ Guarde cuchillos, fósforos y otros artículos que pueden lastimar al bebé. Póngalos en un lugar donde el pequeño explorador no los pueda alcanzar.

Nunca sacuda a un bebé

A veces, cuando un bebé llora, su padre o madre lo sacude. Quizás piense que sacudirlo no sea tan dañino como pegarle o darle nalgadas. Algunos padres manejan al bebé muy bruscamente mientras juegan.

Nunca sacuda a un bebé. Los bebés tienen la cabeza grande y los músculos del cuello débiles. El tejido del cerebro es muy frágil. El movimiento repentino puede dañar las células cerebrales. Cuando un adulto sacude a un bebé por enojo, la fuerza puede ser entre cinco y diez veces mayor que si el bebé se hubiera caído.

El daño puede matar o dejar discapacitado al bebé. Los bebés sacudidos pueden quedar ciegos o sordos. Pueden presentar parálisis cerebral o convulsiones. Pueden tener problemas de aprendizaje o de comportamiento severos.

Evite el juego brusco, aunque parezca gustarle al bebé. Evite movimientos bruscos o repentinos de cualquier tipo.

- ★ No trote ni brinque cuando lleve al bebé a cuestas.
- ★ No lance a su bebé al aire.
- ★ No le dé vueltas al bebé.
- ★ No le dé vueltas a su bebé sosteniéndolo de una pierna y un brazo o de los tobillos.

Explíqueles este peligro a todos los que cuiden al bebé. Los niños mayores, vecinos, abuelos y todos los demás deben seguir la regla de no sacudir al bebé.

Si usted se enoja con el bebé, deje lo que está haciendo. Ponga al bebé en un lugar seguro. Respire profundo 10 veces. Llame a un amigo. Anote lo que siente. Cuando se calme, regrese al bebé. Susurre palabras calmantes. Acaríciele la espalda suavemente. Levántelo y camine. Siéntese en una mecedora.

Orientación y disciplina

Su bebé necesita explorar. **Así aprende** sobre su mundo y lo que contiene. Sin embargo, a veces esta necesidad lo mete en problemas. Quiere tocar, probar y agarrar todo; aún las cosas peligrosas y delicadas. Usted tiene que ponerle límites. Es bueno que explore pero no puede dejar que se lastime o dañe las cosas de la casa.

Por ejemplo, su bebé lo observó sembrar una planta. Usted ha hablado con él con respecto a las hojas delicadas y la tierra oscura. Observó mientras usted le echaba agua a la planta y la ponía en una repisa cerca de la ventana. Ahora el bebé quiere explorarla. Gatea hacia la repisa y se pone de pie; está a punto de tumbar la planta. ¿Qué haría usted?

Una cosa que puede hacer es mover la planta. Póngala en un lugar donde el bebé la pueda ver pero no la pueda alcanzar. A esto se le llama adaptar la casa a prueba de niños. Su bebé es más móvil que nunca. Coloque las cosas delicadas y peligrosas fuera del alcance de sus manos exploradoras.

Otra cosa que puede hacer es distraerlo. Él sólo puede poner atención durante un periodo corto. También la memoria es corta. Esto le permite a usted distraerlo de alguna actividad. Levántelo y muéstrele un juguete nuevo. No tiene que decir "No" o quejarse del desorden que pudo haber hecho. Decir "No" demasiado le quita fuerza a la palabra.

Un verdadero peligro es jalar un cable eléctrico. En este caso, diga "No" con firmeza. Luego distráigalo. Piense en maneras de esconder el cable para que no juegue con él. NUNCA deje que el bebé juegue con cables eléctricos.

Usted puede ayudar al bebé a recordar y a seguir sus instrucciones. Siempre responda rápida y consecuentemente. Use las mismas palabras cada vez. Por ejemplo, diga "No, eso es peligroso. Con eso no se juega".

Su bebé siempre explorará, pero tiene una memoria corta y no recordará instrucciones fácilmente. Responda rápidamente al comportamiento peligroso. Sin embargo, es importante que no se enoje con el bebé. Él necesita su ayuda para aprender sobre lo que es peligroso. Responda igual cada vez.

Cuando usted se siente mal

Todos los padres se sienten mal a veces. Pueden surgir muchos problemas. El bebé puede estar enfermo. Usted puede sentirse cansado después del trabajo o de la escuela. Puede desear no tener la responsabilidad de un bebé. Puede sentir ansiedad por el pago de sus cuentas.

Todos nos sentimos mal a veces. Aprender a controlar estos sentimientos es parte de llevar una vida saludable.

Si se siente tan mal que se cree capaz de lastimar al bebé, deje de hacer lo que está haciendo. Ponga al bebé en un lugar seguro. Salga de la habitación por unos minutos. Respire profundo 10 veces y luego 10 veces más.

Si siente que quiere lastimar a su bebé, llame a Padres Anónimos al 1-800-554-2323. Este grupo se compone de padres de familia como usted. Ellos lo escucharán. Pueden ayudarle a encontrar formas de controlar sus sentimientos. Pueden ayudarle a evitar que lastime a su bebé.

A veces las madres y los padres se desahogan el uno con el otro. Suele empezar con palabras hirientes. Con el paso del tiempo, pueden llegar a los golpes y los golpes sólo empeoran las cosas. Los gritos y las peleas asustan al bebé.

Aprenda a dialogar. Diga, "Cambiemos la forma de discutir, hablemos en vez de golpearnos". Evite echarle la culpa a su pareja cuando algo salga mal. Si piensa que usted puede gritar o golpear, salga de la habitación por unos minutos. Regrese cuando se haya calmado.

Algunos hombres aprovechan que son más grandes y le pegan a su pareja. El hombre puede forzar a la mujer a mantener el secreto. También puede amenazar con llevarse al bebé. La mujer puede sentirse culpable y demasiado asustada para decirle a alguien. Si esto le pasa a usted, llame al 1-800-799-7233 (SAFE). Ésta es la Línea Nacional para Denunciar la Violencia Doméstica. El personal la escuchará, le ayudará a hacer un plan de seguridad y a pensar en lo que puede hacer.

Si teme que su pareja puede lastimarla a usted o lastimar al bebé, llame al 9-1-1 de inmediato. Nadie merece ser lastimado. Usted necesita sentirse segura en su propio hogar.

Líneas directas para denunciar el maltrato

Si usted sabe de un niño que sufre maltrato, llame a la línea directa para denunciar el maltrato de niños. Su nombre permanecerá confidencial. Se investigará el incidente.

Línea directa para denunciar el maltrato de niños: 1-800-422-4453

Si usted conoce a una mujer que es maltratada por su pareja, sugiérale que llame a la línea directa para denunciar la violencia doméstica. Ella puede permanecer anónima, si así lo desea. Le informarán sobre cómo conseguir ayuda.

Línea directa para denunciar la violencia doméstica 1-800-799-7233

Fuentes de información para las familias

Las familias que participan en el programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por su sigla en inglés) pueden obtener información en las oficinas locales de WIC sobre cómo amamantar, cómo alimentar con fórmula y la nutrición. Las familias que reúnen los requisitos para el programa WIC reciben orientación sobre la nutrición y alimentos complementarios, como fórmula para bebés, leche y cereal. Para encontrar la oficina de WIC más cercana, llame al departamento de salud estatal o visite el sitio de WIC en la Red en www.fns.usda.gov/wic/. Muchas bibliotecas públicas ofrecen acceso gratis a Internet y ayuda para las personas que nunca lo han usado.

Para mayor información sobre la educación temprana, puede ponerse en contacto con el Departamento de Educación de EE.UU. al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN) o visitar el sitio en la Red en www.ed.gov/offices/OESE/teachingouryoungest/.

Para informarse sobre las opciones de cuidado de niños, puede ponerse en contacto con Child Care Aware del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-800-424-2246 ó puede visitar su sitio en la Red en www.childcareaware.org/.

Para mayor información y recursos sobre la depresión posparto, cómo amamantar y muchos otros asuntos de salud de la mujer, llame al National Women's Health Information Center al 1-800-994-9662 (1-800-994-WOMAN). También puede visitar su sitio en la Red en www.4woman.org/.

Para saber más sobre cómo amamantar, puede llamar a La Liga de la Leche al 1-800-525-3243 (1-800-LALECHE), o puede visitar su sitio en la Red en www.lalecheleague.org/.

Para saber más sobre el seguro médico gratis o de bajo costo para niños, puede llamar al programa Asegure a Sus Hijos Ahora del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-877-543-7669 (1-877-KIDSNOW). También puede visitar el sitio en la Red en www.insurekidsnow.gov/.

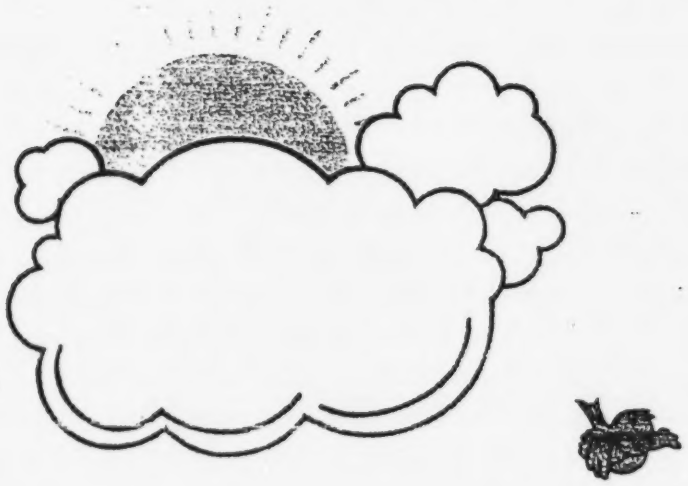
La línea directa de la Asociación Americana de Centros de Control de Envenenamiento (AAPCC, por su sigla en inglés), 1-800-222-1222, también debe estar en su lista de teléfonos para casos de emergencia. Para saber más, puede visitar el sitio de AAPCC en la Red en www.aapcc.org/.

Si no le alcanza el dinero para comprar un asiento de seguridad para el carro, puede comunicarse con la Administración Nacional de Seguridad Vial. Ellos pueden darle información sobre organizaciones que ayudan a familias de bajos recursos a comprar un asiento de seguridad para el carro o a pedir uno prestado. Puede llamarles al 1-800-424-9393 ó visitar su sitio en la Red en www.nhtsa.dot.gov/.

Para saber más sobre la seguridad, puede llamar a la Consumer Product Safety Commission al 1-800-638-2772 ó visitar su sitio en la Red en www.cpsc.gov/.

Para conseguir información sobre discapacidades y asuntos relacionados con discapacidades para las familias, puede llamar al Centro Nacional de Información para Niños y Jóvenes con Discapacidades (NICHCY) al 1-800-695-0285 ó visitar su sitio en la Red en www.nichcy.org/.

Para información sobre programas que enseñan a los adultos a leer, puede llamar al America's Literacy Directory al 1-800-228-8813 ó visitar su sitio en la Red en www.literacydirectory.org/.



El próximo mes

Prepárese para la cita con el dentista

Ansiedad por la separación

Aumente las habilidades por medio del juego

Cómo administrar el tiempo

...¡y mucho, mucho más!

Los departamentos de Agricultura, Educación y Salud y Servicios Humanos de EE.UU. distribuyen este folleto y es del dominio público. Se autoriza la reproducción completa o parcial. No es necesario tener permiso para reproducir esta publicación, pero se debe hacer la siguiente mención: Departamento de Agricultura de EE.UU., Departamento de Educación de EE.UU., Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., *Buen Comienzo, Buen Futuro: El Bebé de Diez Meses*, Washington D.C., 2002.

Para pedir copias de esta publicación,

escriba a: ED Pubs , Education Publications Center, U.S. Department of Education, P.O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398;

o mande un fax al: 301-470-1244;

o escriba por correo electrónico a: edpubs@inet.ed.gov;

o llame gratis al: 1-877-433-7827 (1-877-4-ED-PUBS). Si el servicio 877 aún no está disponible en su localidad, llame al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN). Las personas que usan dispositivos de telecomunicación para personas sordas (TDD) o teletipos (TTY) deben llamar al 1-800-437-0833;

o pida las copias en línea en: www.ed.gov/pubs/edpubs.html/.

Esta publicación se puede bajar en inglés del sitio en la Red del Departamento de Educación en www.ed.gov/offices/OESE/earlychildhood/healthystart/. A partir de enero de 2003, también estará disponible en español en el sitio del Departamento de Educación.

A petición, esta publicación está disponible en otros formatos, tales como Braille, letra grande, audiocasete y disquete para computadora. Para mayor información, favor de comunicarse con el Alternate Format Center del Departamento de Educación al (202) 260-9895 ó al (202) 205-8113.

DEPARTMENT OF EDUCATION
UNITED STATES OF AMERICA

USDA

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES USA

U.S. Department of Education
Office of Educational Research and Improvement (OERI)
National Library of Education (NLE)
Educational Resources Information Center (ERIC)

NOTICE

Reproduction Basis

	This document is covered by a signed "Reproduction Release (Blanket)" form (on file within the ERIC system), encompassing all or classes of documents from its source organization and, therefore, does not require a "Specific Document" Release form.
X	This document is Federally-funded, or carries its own permission to reproduce, or is otherwise in the public domain and, therefore, may be reproduced by ERIC without a signed Reproduction Release form (either "Specific Document" or "Blanket").

PS031009